

LEHEN HEZKUNTZA

	ASTELEHENA	MARTITZENA	EGUAZTENA	EGUENA	BARIKUA
UR TAR RIL LA 2 0 1 8	8 - Makarroiak tomateagaz/gazta. - Hegaluzze frijitua maionesagaz. - Jogurta. Kcal:461,Prot:23gr,Lip:12gr,H.C.63gr *Purea – okela - fruta	9 - Dilistak. - Patata tortilla letxugagaz. - Fruta. Kcal:580,Prot:20gr,Lip:25gr,H.C.60gr *Pasta- arraina - fruta	10 - Arroza tomateagaz. - Oilasko bularkia txanpiñoiakaz. - Urazukretako mertxika. Kcal:685,Prot:19gr,Lip:91gr,H.C.19gr *Purea – arraultza - esnekia	11 - Azenario purea/ pikatosteak. - Txahalkia saltsan patatakaz. - Jogurta. Kcal:545,Prot:28gr,Lip:19gr,H.C.60gr *Zopa – arraina - fruta	12 - Indaba gorriak. - Legatza saltsan panadera patata. - Fruta. Kcal:685,Prot:25gr,Lip:25gr,H.C.66gr *Purea – okela - esnekia
	15 - Ortuari purea pikatosteak. - Nuggets entsaladagaz. - Fruta. Kcal:641,Prot:14gr,Lip:28gr,H.C.81gr *Purea – arraultza - esnekia	16 - Txixirioak. - Solomo adobatua patatakaz. - Gazta irasagarra. Kcal:693,Prot:24gr,Lip:30gr,H.C.50gr *Barazkia – arraina - fruta	17 - Errioxar patatak. - Oilasko laban limoi erara letxug. - Fruta. Kcal:460,Prot:25gr,Lip:19gr,H.C.41gr *Barazkia – arraina - fruta	18 - Espagetiak tomateagaz/gazta. - Legatz frijitua maionesagaz. - Natillak. Kcal:603,Prot:21gr,Lip:28gr,H.C.65gr * Barazkia – okela - fruta	19 - Lekak. - Txahal hanburgesak patatakaz. - Fruta. Kcal:601,Prot:27gr,Lip:26gr,H.C.57gr *Zopa – arraina - esnekia
	22 - Ziazerba purea/ pikatosteak. - Arraultza frijitua eta bistorra. - Fruta. Kcal:480,Prot:20gr,Lip:23gr,H.C.52gr *Pasta- arraina- esnekia	23 - Dilistak. - Indiolar erregosia patatakaz. - Jogurta. Kcal:486,Prot:22gr,Lip:16gr,H.C.65gr *Barazkia- arraultza- fruta	24 - Paella. - Makailoa tomateagaz - Fruta. Kcal:475,Prot:23gr,Lip:10gr,H.C.82gr *Purea-okela - fruta	25 - Etxeko zopa. - Haragi-bolak saltsan patatakaz. - Banana. Kcal:671,Prot:27gr,Lip:21gr,H.C.80gr *Barazkia – arraina - esnekia	26 - Indaba gorriak. - Legatza saltsan panadera patata. - Jogurta. Kcal:593,Prot:30gr,Lip:24gr,H.C.56gr *Zopa – okela - fruta
O T S A I L A 2 0 1 8	29 - Barazki pasta. - Legatz frijitua maionesagaz. - Flana. Kcal:455,Prot:22gr,Lip:11gr,H.C.64gr *Purea- okela - fruta	30 - Patatak salta berdean. - San Jakoboa entsaladagaz. - Fruta. Kcal:460,Prot:15gr,Lip:11gr,H.C.74gr * Barazkia – arraina- esnekia	31 - Indaba zuriak. - Indioliar bularkia tomateagaz. - Jogurta. Kcal:598,Prot:31gr,Lip:18gr,H.C.77gr *Barazkia – arraina - fruta	1 - Arroza tomateagaz. - Makailoa saltsan. - Fruta. Kcal:480,Prot:23gr,Lip:12gr,H.C.63gr *Purea- arraultza - esnekia	2 - Kalabaza purea / pikatosteak. - Txerri-giharra piperrekin. - Fruta. Kcal:780,Prot:35gr,Lip:32gr,H.C.80gr *Zopa – arraina - fruta
	5 - Makarroiak tomateagaz/gazta. - Legatz frijitua maionesagaz. - Jogurta. Kcal:461,Prot:23gr,Lip:12gr,H.C.63gr *Barazkia – okela - fruta	6 - Dilistak. - Patata- tortilla letxugagaz. - Fruta. Kcal:580,Prot:20gr,Lip:25gr,H.C.60gr *Pasta- arraina - fruta	7 - Arroza tomateagaz. - Oilasko bularkia txanpiñoiakaz. - Fruta. Kcal:685,Prot:19gr,Lip:91gr,H.C.19gr *Zopa – arraultza - esnekia	8 - Indaba gorriak. - Makailoa saltsan panadera patatak. - Fruta. Kcal:685,Prot:25gr,Lip:25gr,H.C.66gr *Purea – okela - esnekia	9 -Azenario purea/ pikatosteak. - Txahalkia saltsan patatakaz. - Jogurta. Kcal:545,Prot:28gr,Lip:19gr,H.C.60gr *Zopa – arraina - fruta
	12 JAIA	13 JAIA	14 - Espagetiak tomateagaz/gazta. - Hegaluzze frijitua maionesagaz. - Fruta. Kcal:603,Prot:21gr,Lip:28gr,H.C.65gr * Barazkia – okela - fruta	15 - Lekak patatakaz. - Barazki hanburgesak pat.eta ket. - Fruta. Kcal:601,Prot:27gr,Lip:26gr,H.C.57gr Zopa – arraina - esnekia	16 - Errioxar patatak. - Oilasko laban limoi erara letxug. - Jogurta. Kcal:460,Prot:25gr,Lip:19gr,H.C.41gr *Barazkia – arraina - fruta
	19 - Ziazerba purea/ pikatosteak. - Arraultza frijitua eta saltxixak. - Fruta. Kcal:480,Prot:20gr,Lip:23gr,H.C.52gr *Pasta- arraina- esnekia	20 - Dilistak. - Indiolar erregosia patatakaz. - Jogurta. Kcal:486,Prot:22gr,Lip:16gr,H.C.65gr *Barazkia- arraina- fruta	21 - Paella. - Makailoa tomateagaz. - Fruta. Kcal:475,Prot:23gr,Lip:10gr,H.C.82gr *Purea-okela - esnekia	22 - Arrain zopa. - Haragi-bolak saltsan. - Banana. Kcal:671,Prot:27gr,Lip:21gr,H.C.80gr *Barazkia – arraultza - fruta	23 - Kalabazin purea/ pikatosteak. - Kroketa eta indiolarra. - Fruta. Kcal:598,Prot:31gr,Lip:18gr,H.C.77gr *Barazkia – arraina - fruta
M A R T X O A 2 0 1 8	26 - Barazki pasta. - Legatz frijitua maionesagaz. - Flana. Kcal:455,Prot:22gr,Lip:11gr,H.C.64gr *Purea- okela - fruta	27 - Patatak salta berdean. - San Jakoboa entsaladagaz. - Fruta. Kcal:460,Prot:15gr,Lip:11gr,H.C.74gr * Barazkia – arraina- esnekia	28 - Indaba zuriak. - Indioliar bularkia tomateagaz. - Jogurta. Kcal:598,Prot:31gr,Lip:18gr,H.C.77gr *Barazkia – arraina - fruta	1 - Ortuari purea/ pikatosteak. - Hegazti saltxixak eta patata purea - Opila. Kcal:571,Prot:31gr,Lip:18gr,H.C.77gr *Barazkia – arraina - esnekia	2 - Txixirioak. - Makailoa saltsan . - Fruta. Kcal:685,Prot:25gr,Lip:25gr,H.C.66gr *Purea – okela - esnekia
	5 - Arroza tomateagaz. - Oilasko bularkia txanpiñoiakaz. - Urazukretako mertxika Kcal:685,Prot:19gr,Lip:91gr,H.C.19gr *Purea – arraultza - fruta	6 - Dilistak. - Patata- tortilla letxugagaz. - Fruta. Kcal:580,Prot:20gr,Lip:25gr,H.C.60gr * Barazkia – arraina - esnekia	7 - Makarroiak tomateagaz/gazta. - Legatz frijitua maionesagaz. - Fruta. Kcal:461,Prot:23gr,Lip:12gr,H.C.63gr *Barazkia – okela - fruta	8 -Azenario purea/ pikatosteak. - Txahalkia saltsan patatakaz. - Jogurta. Kcal:545,Prot:28gr,Lip:19gr,H.C.60gr *Zopa – arraina - fruta	9 - Indaba gorriak. - Makailoa saltsan panadera patatak. - Fruta. Kcal:685,Prot:25gr,Lip:25gr,H.C.66gr *Purea – okela - esnekia
	12 - Ortuari purea/ pikatosteak. - Solomo adobatua piperrekin. - Gazta eta irasagarra. Kcal:693,Prot:24gr,Lip:30gr,H.C.50gr *Barazkia – arraina - fruta	13 - Espagetiak tomateagaz/gazta. - Legatz frijitua maionesagaz. - Fruta. Kcal:603,Prot:21gr,Lip:28gr,H.C.65gr * Barazkia – okela - fruta	14 - Dilistak. - Indiolar erregosia patatakaz. - Jogurta. Kcal:486,Prot:22gr,Lip:16gr,H.C.65gr *Barazkia- arraina- fruta	15 - Lekak patatakaz. - Txahal hanburgesak pat.eta ket. - Fruta. Kcal:601,Prot:27gr,Lip:26gr,H.C.57gr Zopa – arraina - esnekia	16 - Barazki paella. - Makailoa tomateagaz. - Fruta. Kcal:475,Prot:23gr,Lip:10gr,H.C.82gr *Purea- okela - esnekia
	19 - Ziazerba purea/ pikatosteak. - Arraultza frijitua eta bistorra. - Fruta. Kcal:480,Prot:20gr,Lip:23gr,H.C.52gr *Pasta- arraina- esnekia	20 - Indaba zuriak. - Indiolar bularkia tomateagaz. - Jogurta. Kcal:598,Prot:31gr,Lip:18gr,H.C.77gr *Barazkia – arraina - fruta	21 - Barazki pasta. - Legatz frijitua maionesagaz. - Fruta. Kcal:455,Prot:22gr,Lip:11gr,H.C.64gr *Purea-okela - fruta	22 - Etxeko zopa. - Haragi-bolak saltsan patatakaz. - Banana. Kcal:671,Prot:27gr,Lip:21gr,H.C.80gr *Barazkia – arraina - esnekia	23 - Arroza tomateagaz. - Nuggets entsaladagaz. - Edateko jogurta. Kcal:641,Prot:14gr,Lip:28gr,H.C.81gr *Purea – arraultza - fruta

- Haragi-bolak , hanburgesak eta txahalkia saltsan prestatzeko kalitateko "EUSKAL OKELA" erabiltzen dogu.

- Bertako ortuariak erabiltzen doguz.

* Afaltzeko aholkua

